



IDRÆTSFORENINGEN FOR FLYVESTATION SKRYDSTRUP (IF Skrydstrup)

medlem af:
Dansk militært Idrætsforbund, DMI
Dansk fægteforbund, DFF
Dansk orienteringsforbund, DOF
Dansk Gangforbund, DGaF
Dansk skytteunion, DSkyU
alle under Dansk idrætsforbund, DIF

IDRÆTSMEDDELELSE

Nr. 38-2018
2018-08-28

DGI – Sønderjysk Cross Serie 2018/2019

Cross løb er for hele familien med distancer fra ca. 2 – 7,5 km, udlagt i terrænet, typisk skovstier. Det er også en god måde, at holde løbeformen ved lige henover vinteren.

Datoer og steder for sæsonens Cross serie er nu endeligt fastlagt.

- | | |
|----------------------|---|
| 1. 27. oktober 2018 | Aabenraa (AAIG) |
| 2. 10. november 2018 | Knivsberg (DJFN) |
| 3. 1. december 2018 | Sønderborg (VIDAR) |
| 4. 12. januar 2019 | Løgumkloster (Løgumkloster Løbemotion) |
| 5. 2. februar 2019 | Haderslev (HIF) – (og Sønderjyske Mesterskaber) |
| 6. 23. februar 2019 | Skrydstrup (IFSKP) |
| 7. 9. marts 2019 | Kruså (BOV IF) |

Distancer og starttidspunkter:

- | | |
|--|-----------------|
| • Kvinder løber 2 runder, i alt ca. 4 - 5 km. | Start kl. 11:00 |
| • Børn (u. 14 år) løber én runde ca. 2 - 2,5 km. | Start kl. 11:04 |
| • Mænd løber 3 runder, i alt ca. 6 - 7,5 km. | Start kl. 11:30 |

Kontakt: Henrik, FW-VKS007, Tlf.: 728 49063, for tilmelding og info.

Oplys: Navn / fødselsdato / e-mail

Pris: **Gratis!** Hvis du er medlem af IFS (IFS yder op til 450,- kr. i tilskud pr. år / deltager)

Find os også på Facebook: Crossløb Sønderjylland

PBV

Lene